

**康乐及文化事务署**  
**社区康乐活动**  
**2019年12月份康乐体育活动一览表**

**西贡区**

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/报表日期 (抽查日期) (公开后补日期)	报名方式
<b>健美舞训练班</b>									
40548737 (SK 1350)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	将军澳体育馆	14+	65	20	13/11	
40548742 (SK 1351)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	将军澳体育馆	14+	65	20	13/11	
40548744 (SK 1352)	21/12-23/1 (26/12,7/1,21/1)除外	二,四,六	11:00-12:00	将军澳体育馆	14+	65	20	13/11	
40548748 (SK 1353)	10/12-7/1 (26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林体育馆	14+	65	20	30/10	
40548749 (SK 1354)	10/12-7/1 (26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林体育馆	14+	65	20	30/10	
40548750 (SK 1355)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-20:00	翠林体育馆	14+	65	20	31/10	
40548751 (SK 1356)	6/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-21:00	翠林体育馆	14+	65	20	31/10	
40548752 (SK 1357)	20/12-24/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	宝林体育馆	14+	65	24	12/11	
40548753 (SK 1358)	20/12-24/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	宝林体育馆	14+	65	24	12/11	
40548756 (SK 1361)	7/12-7/3 (21/12,25/1)除外	六	14:00-15:00	调景岭体育馆	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548757 (SK 1362)	7/12-7/3 (21/12,25/1)除外	六	15:00-16:00	调景岭体育馆	14+	65	30	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548804 (SK 1409)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	13:00-14:00	西贡壁球场	14+	65	12	12/11	
40548805 (SK 1410)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	14:00-15:00	西贡壁球场	14+	65	12	12/11	
40548845 (SK 1440)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	香港单车馆	14+	65	24	1/11	
40548847 (SK 1441)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	香港单车馆	14+	65	24	1/11	
40548849 (SK 1442)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港单车馆	14+	65	24	5/11	
40548851 (SK 1443)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	香港单车馆	14+	65	24	5/11	
<b>儿童舞训练班</b>									
40548763 (SK 1368)	14/12-29/2 (28/12,25/1)除外	六	16:00-18:00	宝林体育馆	4-6	60	20	5/11	
40548878 (SK 1446)	22/12-1/3 (26/1)除外	日	14:00-16:00	香港单车馆	4-6	60	20	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
<b>跳舞强身 西贡区圣诞舞蹈之夜</b>									
40548902 (SK 1470)	21/12	六	19:00-23:00	坑口体育馆	不限	20	300	14/11	
<b>舞蹈同乐日(土风舞)</b>									
40548786 (SK 1391)	28/12	六	9:00-12:00	调景岭体育馆	14+	免费	80	14/11	
<b>器械健身训练班</b>									
<p>Ⓞ 从未参加过器械健身训练班或已届满不合格期的申请者,均视作「新申请者」,可享优先报名权。 不合格期指由上次获取录参加的器械健身训练班完成月份起计,直至下年同一月份的最后一天。例如:如申请者最后参加器械健身训练班的完班月份为2016年3月,其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。 以先到先得方式报名的训练班:报名首日只接受新申请者报名,余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名 以抽签方式报名的训练班:新申请者将获优先录取,余额则按抽签结果由其他申请人填补。</p>									
40548764 (SK 1369)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	宝林体育馆	15+	75	20	@24/10	
40548765 (SK 1370)	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	16:00-17:00	宝林体育馆	15+	75	20	@24/10	
40548766 (SK 1371)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	翠林体育馆	15+	75	20	@1/11	
40548767 (SK 1372)	11/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	10:00-11:00	翠林体育馆	15+	75	20	@1/11	
40548768 (SK 1373)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	翠林体育馆	15+	75	20	@8/11	
40548769 (SK 1374)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	16:00-17:00	翠林体育馆	15+	75	20	@8/11	
40548770 (SK 1375)	3/12-16/1 (26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	翠林体育馆	15+	75	20	@24/10	
40548771 (SK 1376)	3/12-16/1 (26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	翠林体育馆	15+	75	20	@24/10	
40548772 (SK 1377)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	19:00-20:00	宝林体育馆	15+	75	20	@11/11	
40548773 (SK 1378)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	20:00-21:00	宝林体育馆	15+	75	20	@11/11	
40548774 (SK 1379)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	21:00-22:00	宝林体育馆	15+	75	20	@11/11	
<b>爵士舞训练班</b>									
40548775 (SK 1380)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	调景岭体育馆	12+	70	30	21/10	
<b>太极拳训练班</b>									
40548899 (SK 1471)	4/12-30/3 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	惠民路游乐场	6+	60	50	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
<b>正确使用健身室设施简介</b>									
40548779 (SK 1384)	10/12	二	13:00-16:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548780 (SK 1385)	10/12	二	14:00-17:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548781 (SK 1386)	24/12	二	13:00-16:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548782 (SK 1387)	24/12	二	14:00-17:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548881 (SK 1449)	12/12	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548882 (SK 1450)	12/12	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	25	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	

压力管理与松弛技巧

40548776 (SK 1381)	2/12-9/3 (27/1)除外	—	9:00-10:00	将军澳体育馆	14+	80	20	23/10	
40548777 (SK 1382)	2/12-9/3 (27/1)除外	—	10:00-11:00	将军澳体育馆	14+	80	20	23/10	
40548778 (SK 1383)	3/12-21/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	调景岭体育馆	14+	80	30	21/10	
40548879 (SK 1447)	9/12-16/3 (27/1)除外	—	10:00-11:00	香港单车馆	14+	80	30	25/10	
40548880 (SK 1448)	9/12-16/3 (27/1)除外	—	11:00-12:00	香港单车馆	14+	80	30	25/10	

身心伸展训练班

40548871 (SK 1444)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	14:00-15:00	香港单车馆	15+	85	24	6/11	
40548873 (SK 1445)	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	香港单车馆	15+	85	24	6/11	

亲子(7-17岁)羽毛球训练班

40548824 (SK 1412)	14/12-18/1	六	14:00-16:00	宝林体育馆(非备冷气)	7+	73	18	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	----	----	-------------------------------	--

羽毛球训练班

40548758 (SK 1363)	27/12-31/1 (1/1)除外	三,五	8:00-10:00	将军澳体育馆	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548759 (SK 1364)	10/12-14/1 (26/12)除外	二,四	8:00-10:00	翠林体育馆	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548760 (SK 1365)	13/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	翠林体育馆	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548761 (SK 1366)	9/12-13/1 (26/12)除外	一,四	15:00-17:00	坑口体育馆	7+	118	24	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548762 (SK 1367)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	宝林体育馆(非备冷气)	7+	118	18	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	

场地单车体验日

40548892 (SK 1460)	14/12	六	9:30-12:30	香港单车馆	11+	免费	20	7/11	
40548893 (SK 1461)	28/12	六	9:30-12:30	香港单车馆	11+	免费	20	14/11	

小型网球训练班

40548787 (SK 1392)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	13:00-15:00	翠林体育馆	6-12	70	16	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
--------------------	--------------------	---	-------------	-------	------	----	----	-------------------------------	--

壁球训练班

40548080 (SK 1405)	3/12-31/12 (24/12)除外	二,五	19:00-21:00	西贡壁球场	7+	160	8	31/10	
40548788 (SK 1393)	17/12-14/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	翠林体育馆	7+	160	8	11/11	
40548789 (SK 1394)	18/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	宝林体育馆	7+	160	8	11/11	

乒乓球训练班

40548790 (SK 1395)	15/12-23/2 (26/1)除外	日	16:00-18:00	翠林体育馆	14+	86	12	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548791 (SK 1396)	14/12-29/2 (28/12,25/1)除外	六	14:00-16:00	宝林体育馆	14+	86	18	16/10-22/10 (1/11) {25/11}	
40548885 (SK 1453)	22/12-1/3 (26/1)除外	日	10:00-12:00	香港单车馆	6+	86	24	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	

网球训练班

40548838 (SK 1439)	16/12-20/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	西贡网球场	8+	170	12	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
40548900 (SK 1472)	23/12-30/1 (26/12,27/1)除外	一,四	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	18	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	

飞盘同乐日

40525779 (SK 188)	22/12	日	9:00-10:30	将军澳体育馆	6+	免费	40	22/12	即场报名
40525782 (SK 189)	22/12	日	10:30-12:00	将军澳体育馆	6+	免费	40	22/12	即场报名

普及健体运动 - 行山乐

40548817 (SK 1411)	8/12	日	9:00-17:00	C9 马鞍半岛寻圆墩	6+	40	48	16/10-22/10 (1/11) {2/12}	
--------------------	------	---	------------	------------	----	----	----	------------------------------	--

常宁游乐场定向同乐日

40548897 (SK 1465)	29/12	日	10:00-13:00	常宁游乐场	12+	免费	500	10/12	
--------------------	-------	---	-------------	-------	-----	----	-----	-------	--

家庭宿营

40548828 (SK 1413)	14/12-15/12	六,日	14:00-15:00	西贡户外康乐中心	不限	86	48	6/11	
--------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	----	----	------	--

运动攀登同乐日

40548792 (SK 1397)	14/12	六	15:30-17:00	调景岭体育馆	12+	免费	24	7/11	
40548793 (SK 1398)	14/12	六	17:00-18:30	调景岭体育馆	12+	免费	24	7/11	

运动安全展览暨体能测试

40548998 (SK 1466)	4/12	三	18:45-21:15	将军澳运动场	不限	免费	250	4/12	即场报名
40548999 (SK 1467)	11/12	三	18:45-21:15	将军澳运动场	不限	免费	250	11/12	即场报名
40549000 (SK 1468)	18/12	三	18:45-21:15	将军澳运动场	不限	免费	250	18/12	即场报名

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽籤日期) {公开后补日期}	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

专为残疾人士而设的康体活动的报名方式(详情请参阅报名须知内的报名方式)

每名参加者可带同一名同行照料者出席, 报名费用全免。有关同行照料者的安排如下:

训练计划: 同行照料者可于训练当日陪同已报名的残疾人士出席。教练会于每次课堂前派发「同行照料者证」, 以资识别。

其他活动: 同行照料者须与残疾人士一同报名参加同乐活动, 以便安排旅游车及营舍名额; 报名后获发「活动参加证」, 并须于出席活动时出示该证。



视障人士旅行

40524365 (SK 0175)	21/12	六	9:00-17:00	西贡市中心、狮子会自然教育中心	不限	10	29/10	
--------------------	-------	---	------------	-----------------	----	----	-------	--























精神病康复者身心伸展训练班

40531005 (SK 0564)	3/12-2/1 (10/12,24/12,26/12,31/12)除外	二,四	15:00-16:30	将军澳体育馆(活动室)	15+	20	17/10	
--------------------	--------------------------------------	-----	-------------	-------------	-----	----	-------	--

**肢体伤残人士身心伸展训练班**

40549163 (SK 1475) 3/12-2/1 (10/12,24/12,26/12,31/12) 二,四 16:30-18:00 将军澳体育馆(活动室) 15+ 20 17/10  

除外

长者活动编号(班号) <small>(供60岁或以上人士参加·费用全免)</small>	日期	星期	时间	地点	名额	报名/投表日期 <small>(抽签日期) (公开后补日期)</small>	报名方式
<b>长者八段锦训练班</b>							
40548904 (SK1335)	28/12-23/1	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德泽楼侧球场	30	16/10-22/10 (1/11){2/12}	
40548905 (SK1336)	28/12-23/1	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕楼侧球场	30	16/10-22/10 (1/11){2/12}	
40548906 (SK1337)	28/12-23/1	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨谭辉烈纪念剧场	30	16/10-22/10 (1/11){2/12}	
40548907 (SK1338)	28/12-23/1	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商场平台花园	30	16/10-22/10 (1/11){2/12}	
<b>康体汇叙 - 长者徒手健体操</b>							
40548898 (SK 1469)	6/12-27/12	五	8:00-10:00	翠林体育馆	20	16/10-22/10 (1/11){25/11}	
<b>长者徒手健体训练班</b>							
40548795 (SK 1400)	19/12-30/1 (26/12,7/1,21/1,25/1,28/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	将军澳体育馆	20	16/10-22/10 (1/11){2/12}	
40548894 (SK 1462)	11/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	8:00-9:00	香港单车馆	30	16/10-22/10 (1/11){25/11}	
40548895 (SK 1463)	11/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	9:00-10:00	香港单车馆	30	16/10-22/10 (1/11){25/11}	
<b>长者体操训练班</b>							
40548797 (SK 1402)	5/12-21/1 (26/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林体育馆	20	16/10-22/10 (1/11){25/11}	
<b>康体汇叙 - 太极</b>							
40548909 (SK1340)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	康盛花园平台花园	35	5/12-19/12	即场报名
40548910 (SK1341)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	将军澳游泳池对出空地	35	5/12-19/12	即场报名
40548911 (SK1342)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	坑口文曲里公园	35	4/12-18/12	即场报名
40548912 (SK1343)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	厚德邨德泽楼侧球场	35	4/12-18/12	即场报名
40548913 (SK1344)	4/12-18/12	三	19:30-20:30	厚德邨德泽楼侧球场	35	4/12-18/12	即场报名
40548914 (SK1345)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	明德邨商場上盖篮球场	35	4/12-18/12	即场报名
40548915 (SK1346)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	宝翠公园硬地足球场	35	4/12-18/12	即场报名
40548916 (SK1347)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	尚德邨谭辉烈纪念剧场	35	4/12-18/12	即场报名
40548917 (SK1348)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二号停车场平台	35	4/12-18/12	即场报名
<b>康体汇叙 - 太极剑</b>							
40548908 (SK1339)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二号停车场平台	35	5/12-19/12	即场报名
40548918 (SK1349)	4/12-18/12	三	7:00-8:00	唐明街休憩处	35	4/12-18/12	即场报名
<b>活力长者计划-乒乓球自习</b>							
40548798 (SK 1403)	4/12-18/12	三	8:00-9:00	翠林体育馆	8	21/10	 
40548799 (SK 1404)	6/12-27/12	五	8:00-9:00	翠林体育馆	12	21/10	 
40548801 (SK 1406)	5/12-19/12	四	7:00-8:00	坑口体育馆	12	23/10	 
40548802 (SK 1407)	5/12-19/12	四	8:00-9:00	坑口体育馆	12	23/10	 
40548803 (SK 1408)	5/12-19/12	四	9:00-10:00	坑口体育馆	12	23/10	 
<b>活力长者计划-羽毛球自习</b>							
40548896 (SK 1464)	9/12-30/12	一	7:00-9:00	香港单车馆	20	31/10	 
<b>活力长者计划 - 舞蹈同乐</b>							
40548794 (SK 1399)	4/12-29/1 (25/12,1/1)除外	三	9:00-11:00	将军澳体育馆	24	16/10-22/10 (1/11){25/11}	
<b>长者门球训练班</b>							
40548796 (SK 1401)	6/12-24/1	五	8:00-10:00	翠林体育馆	15	16/10-22/10 (1/11){25/11}	